

# Osez Bouger !

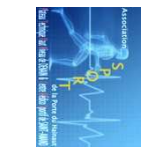
## ASSOCIATION S.P.O.R.T DE LA PORTE DU HAINAUT

Plateau Technique de Médecine du Sport  
Centre Hospitalier de Denain  
25 bis rue Jean Jaurès  
59220 DENAIN

Centre Médico-Sportif  
Centre Hospitalier de Saint-Amand  
Rue Louise de Bettignies  
Square Saint Martin  
59230 SAINT AMAND les Eaux

Renseignements et Rendez-vous : 03 27 24 39 20

E-mail : [medsport@ch-denain.fr](mailto:medsport@ch-denain.fr)  
[www.sport-portehainaut.com](http://www.sport-portehainaut.com)



I  
.  
N  
S

\* **Fractionné** signifie que l'activité physique s'effectue en plusieurs reprises, séparées par un repos relatif, pour respecter un seuil recommandé (par exemple 3 fois 10 minutes, réparties dans la journée).

45 mn à 1 heure d'activité par jour en continu ou fractionné 5 à 6 fois par semaine

30 minutes d'activité par jour en continu ou fractionné \*

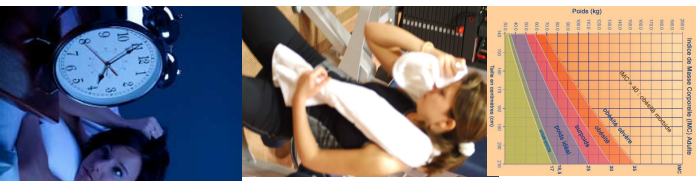
30 min. d'activité en continu 2 à 3 fois par semaine

IDÉAL

RECOMMANDÉ

MINIMUM

### Fréquence de Pratique :



## Bienfaits de l'Exercice Physique :

- 1) Régulation du poids corporel.
- 2) Prévention des maladies cardio-vasculaires, du diabète, de l'ostéoporose...
- 3) Développement du souffle, de la souplesse...
- 4) Lutte contre le stress et la déprime.
- 5) Meilleur sommeil.
- 6) Augmentation de l'estime de soi.
- 7) Amélioration de la perception de son corps.
- 8) etc ...

## Importance du choix de l'Activité :

Les exercices les plus recommandés concernent l'endurance, c'est-à-dire des activités qui augmentent modérément le rythme cardiaque, sans essoufflement et pour lesquelles on obtient le meilleur effet brûle-graisse.

- ☞ Marche à pied ou Marche nordique
- ☞ Vélo
- ☞ Jogging à vitesse modérée
- ☞ Natation, Aquagym

**L'essentiel est de trouver une discipline  
dans laquelle on prend plaisir !**



## Quelques Précautions :

- 1) Faire une visite médicale (dans un Centre Médico-Sportif, par exemple), avec bilan cardiaque, avant de reprendre ou de commencer un sport.
- 2) Bien s'hydrater => boire au moins 1,5L d'eau par jour.
- 3) En cas de reprise après une longue période d'interruption, se méfier des activités intenses (*sprint, haltérophilie, sports de combat...*) et les disciplines extrêmes ou en solitaire (*plongée, parapente, voile...*).
- 4) Eviter de pratiquer toutes activités physiques en cas de fortes chaleurs ou de grand froid.